

ВПЛИВ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ РУХУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У молодшому шкільному віці закладаються основи фізичної культури людини, формуються інтереси, мотивації та потреби в систематичній фізичній активності. Цей вік особливо сприятливий для оволодіння базовими компонентами культури рухів, освоєння великого арсеналу координаційних рухів, техніки різноманітних фізичних вправ.

При правильній побудові занять з фізичної культури деякі недоліки, що заважають формуванню здорового способу життя, можуть бути усунені. Фізична освіта не повинно обмежуватися тільки оздоровленням та формуванням спортивних навичок, а його треба пов'язувати з завданнями розумового, морального, трудового та естетичного виховання. Однак ці можливості враховані досі дуже слабо і, отже, недостатньо використовуються в практиці фізичного виховання.

Ключові слова: фізична культура, культура рухів, гімнастичні вправи, діти молодшого шкільного віку.

In the early school age, the foundations of a person's physical culture are laid, interests, motivations and needs for systematic physical activity are formed. This age is especially favorable for mastering the basic components of the culture of movements, mastering the vast arsenal of motor coordination, the technique of various physical exercises.

With the correct construction of physical education classes, some shortcomings that hamper the formation of a healthy lifestyle can be eliminated. Physical education should not be limited only to health improvement and the formation of sports skills, and it must be associated with the tasks of mental, moral, labor and aesthetic education. However, these opportunities are still very poorly taken into account and, therefore, are not sufficiently used in the practice of physical education..

Keywords: physical culture, movement culture, gymnastic exercises, children of primary school age.

В сучасній літературі висвітлюються різні підходи до виявлення і сутності, і компонентного складу фізичної культури. Відзначається, що фізична культура пов'язується: 1) з діяльністю, спрямованою на фізичне вдосконалення людини; 2) з сукупністю інтелектуальної, соціально-психологічний і рухові компоненти, з системою потреби, здібності, діяльність, відносини і інститути, що базується на розвиток фізичної якості, з формами її організації (компоненти, підсистеми).

Глибокі соціально-економічні перетворення, що відбуваються в сучасному суспільстві, пред'являють до здоров'я людей, особливо дітей, підвищені вимоги. Перш за все, це проявляється в необхідності подолання

негативних явищ – це комп'ютеризація навчання, збільшення нервово-психологічної напруги і т.д.

Мета роботи: експериментальне обґрунтувати вплив гімнастичних вправ на формування культури рухів молодших школярів.

Завдання дослідження:

1. Розглянути рівень фізичної підготовленості в дітей молодшого шкільного віку.

2. Теоретично обґрунтувати вплив гімнастичних вправ на формування культури рухів молодших школярів.

3. Розробити методику проведення заняття з використанням гімнастичних вправ для дітей молодшого шкільного віку.

4. Експериментально довести ефективність гімнастичних вправ на формування культури рухів молодших школярів.

Методи дослідження:

1. Вивчення та аналіз літературних джерел.

2. Методи тестування.

3. Педагогічне спостереження

4. Педагогічний експеримент.

5. Математична статистика.

Предмет дослідження: вплив гімнастичних вправ на формування культури рухів молодших школярів. Об'єкт дослідження: формування культури рухів молодших школярів на уроках фізичної культури.

Область фізичного виховання і спорту, тому числі і гімнастика, відноситься до педагогічних наук, її розвиток багато в чому залежить від рівня розвитку таких наук, як педагогіка, психологія, соціологія, фізіологія, біологія, математика, інформатика та ін. В зв'язку з цим в дослідженнях, проведених з фізичного виховання і спорту, знаходять широке застосування різні методи наукового пізнання з інших областей науки і техніки. З одного боку, це явище можна вважати позитивним, так як воно дає можливість вивчити досліджувані питання комплексно, розглянути різноманіття зв'язків і відносин. З іншого – велика кількість всіляких методів в якійсь мірі ускладнює вибір відповідних конкретному дослідженню [1, с. 2].

Формування здорового способу життя у населення, особливо дітей, залишається важливим завданням і вимагає свого рішення. Дослідження показують, що можливості фізичної культури для вирішення цього завдання використовуються далеко не повністю. Це ускладнює результативність їх практична реалізація в подоланні науково необґрунтованих, традиційні підходи до використання засобів і методи фізичного виховання.

Гімнастика має велике оздоровче значення за умови систематичного її виконання дітьми. Специфічна завдання гімнастики є формування правильної постави, корекція різних деформацій тіла, і вміння володіти ним. Заняття з використанням гімнастичних вправ забезпечує розвиток психофізичних якостей: спритність, швидкість, сила, гнучкість, витривалість, формує волю, характер, дисциплінованість, розвиває пам'ять, мислення і т. д.

Найбільш важливим розділом роботи з дітьми молодшого шкільного віку є правильна організація фізичного виховання.

Також треба підкреслити, що основні засоби гімнастики, що представляють собою сукупність різноманітних неприродно створених форм рухів, застосовують для вдосконалення життєво важливих рухових здібностей людини, необхідних йому в повсякденному житті, у трудовій діяльності. За допомогою гімнастичних вправ формуються багато необхідних в житті рухових навичок та вмінь, удосконалюється школа рухів (жестикуляція, постава, поза, хода), розвиваються основні рухові якості (сила, гнучкість, спритність, швидкість, різні види витривалості), виправляються дефекти постави, відновлюється втрачена дієздатність рухового апарату [1; 4; 6].

Засоби основної гімнастики вельми різноманітні. До них відносяться численні загально вільні і прикладні вправи, стрибки, нескладні акробатичні вправи і вправи на гімнастичних снарядах, рухливі ігри, танцювальні вправи. За допомогою цих вправ розвивають основні рухові якості, формують життєво важливі рухові навички і правильна постава, удосконалюють координацію рухів.

Різноманіття фізичних вправ і методів їх застосування, що становлять зміст гімнастики, дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток всіх основних функцій організму відповідно до рухових можливостей людини. Тому гімнастика є одним з найбільш дієвих засобів гармонійного та фізичного розвитку [1, с. 6].

Завдяки специфіці засобів і методів гімнастика надає істотно педагогічний вплив для тих, хто займається. Гімнастика сприяє формуванню уявлення про витонченість рухів, і про красу людського тіла.

У дослідженні взяли участь 48 учнів других класів загальноосвітньої школи, які були розділені на експериментальну і контрольну групи. Двадцять чотири школяра склали контрольну групу та інші двадцять чотири, експериментальну. Школярі обох груп на початку експерименту пройшли тестування, до кожного тесту (таблиця 1) існують критерії оцінки [5, с. 7].

Таблиця 1

**Контрольні вправи для визначення фізичних якостей
у школярів молодших класів n = 48**

Фізичні якості	Контрольні вправи
Швидкісні	Біг, 20 м
Швидкісно-силові	Стрибки в довжину з місця, см
Координація	Ходьба по лавці, руки в сторони
Гнучкість	Сід ноги нарізно, з нахилом вперед, см

Дані контрольних вправ були вибрані тому, що основна програма в галузі фізичної культури і спорту базується на цих стандартних тестах, які прості у виконанні й інформативні.

1. Використання необхідної кількості різних рухів за допомогою яких можливо різнобічно впливати на розвиток функцій організму. Заняття гімнастикою виключають спеціалізацію в якомусь вузькому колі рухів,

пов'язану з оволодінням невеликим числом рухових навичок і умінь та обмежуються сферу впливу фізичних вправ на організм.

2. Можливість щодо локального впливу на різні ланки рухового апарату, системи, організму. За допомогою гімнастичних вправ можна вибірково розвивати силу окремих м'язів і м'язових груп, збільшувати рухливість в різних суглобах, удосконалювати функції серцево-судинної, дихальної, травної та інших систем організму, благотворно впливати на обмінні процеси, тренувати вестибулярний апарат і т.д.

3. Можливість досить точно регулювати навантаження і строго регламентувати педагогічний процес. Застосовуючи різноманітні методичні прийоми, можна варіювати навантаження в широкому діапазоні – від мінімальної до максимальної. Дозування навантаження здійснюється шляхом зміни темпу і амплітуди рухів, зміни умов виконання вправи, збільшення або зменшення кількості повторень, зміни послідовності виконання вправ та ін. Можливість точно регулювати навантаження створює найсприятливіші умови для здійснення індивідуального підходу до тих, хто займається. Індивідуальний підхід, спланованість і системність в нарощуванні навантажень полегшується ще й тим, що для занять гімнастикою властивий строгий порядок, дисципліна і чітка організація навчального процесу.

4. Можливість застосування одних і тих же гімнастичних вправ в різних цілях. Це досягається різноманітними методичними прийомами (різне методичне оформлення вправ). Наприклад, стрибки можуть застосовуватися для зміцнення м'язів і зв'язок ніг, розвитку стрибучості, вдосконалення координації рухів, розвитку функції рівноваги, тренування витривалості для навчання прикладним і спортивним навичкам, виховання сміливості та рішучості та ін.

5. Можливість ефективно впливати на естетичне виховання учнів. Вимоги гімнастики досконало володіти формою рухів, прагнути до їх витонченості, пластичності і виразності, бути красиво складеним, вміти координувати різновиди рухів, які в свою чергу впливають на формування естетичного смаку та формування руху.

В арсенал засобів гімнастики входять всі анатомічно можливі рухи (від елементарних одно суглобних згинань і розгинання, до найскладніших по координації рухових дій), виконання яких вимагає високого рівня розвитку основних рухових якостей [4]. Основні рухи діляться на циклічні і ациклічні.

Циклічними називаються рухи, у яких спостерігається повторюваність одних і тих же фаз в суворій послідовності. До циклічних рухів відносяться різні комбінації, у тому числі ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді і т.п. Відмінною рисою циклічних рухів є їх швидка засвоюваність і здатність автоматизуватися. Автоматизація рухової діяльності характеризується тим, що при виконанні звичних, повторюваних дій людина заздалегідь не обдумує кожен їх елемент, найдрібніші деталі, думки людини в цей час можуть бути зайняті чимось іншим.

Послідовність циклів, пов'язана з чергуванням рухів і відповідними м'язовими відчуттями при повторенні їх, виробляє ритм даного руху.

Рухи ациклічного типу не мають повторних циклів. Такі рухи містять в собі сувору послідовність рухових фаз, мають певний ритм виконання окремих фаз. До ациклічних рухів відносять метання, стрибки, всі види гімнастики. Вони характеризуються складною координацією рухів, зосередженістю і вольовим зусиллям.

Гімнастика дозволяє підібрати вправи, що вибірково впливають на розвиток будь-яких груп м'язів, суглобів, органів і їх систем. Заняття гімнастикою сприяють утворенню навичок різної складності і тим самим висувають високі вимоги до нервової системи і функцій аналізаторів. Для гімнастики характерна точне, дозоване навантаження, що визначається характером вправ, темпом їх виконання, аналізом і числом рухів, особливостями вихідних положень.

Гімнастичні вправи можуть бути:

а) динамічними (спрямованими на більш повне використання всіх рушійних сил при виконанні фізичних вправ і одночасне зменшення сил гальмують);

б) статичними (вони пов'язані з нерухомим збереженням будь-якого положення тіла і його пози).

Гімнастичні вправи можуть носити анаеробний і аеробний характер (тобто вправи, виконувані при мінімальному або максимальному споживанні кисню).

Відмінністю експериментальної групи було те, що на уроках фізичної культури зі школярами даної групи активно застосовувалися засоби гімнастики. У контрольній групі заняття проводилися за звичайною програмою.

Виходячи з даних тесту, ми маємо такі показники.

Таблиця 2

**Показники фізичних якостей у школярів молодших класів
n = 48 (до експерименту)**

Фізичні якості	Середня величина Е/Г	Середня величина К/Г	Стандартне відхилення		Стандартне помилка		p
			Е/Г	К/Г	Е/Г	К/Г	
Швидкісні	6,25	6,25	0,65	0,65	0,18	0,18	0,63<p
Швидкісно- силові	10,8	10,8	0,38	0,38	0,95	0,95	2,06<p
Координація	10,5	10,5	0,36	0,36	0,10	0,10	2,01<p
Гнучкість	5,5	5,5	1,6	1,6	0,4	0,4	1,2<p

За даними цієї таблиці видно, що фізичні якості дітей обох груп однакові, тобто, приступаючи до експерименту ми брали дітей молодшого шкільного віку, у яких фізична підготовленість була однаковою. Після чого почалися заняття з фізичної культури із застосуванням засобів гімнастики з експериментальної групою.

В експериментальній групі на уроках фізкультури учні виконували спеціальні вправи (в підготовчій частині заняття, в якості розминки):

1) для формування правильної постави та збереження її в русі – серія загально розвиваючих «стройових» вправ:

- *різновид бігу* – звичайний біг по колу; біг зі згинанням ніг уперед та назад, руки на пояс;

- *підскіки* – стрибки на одній нозі та на іншій нозі з просуванням вперед, руки на пояс; підскоки на двох ногах, руки вгору; кроки «Галопа» боком по ходу руху в праву і в ліву сторони, руки в сторони;

- *різновид ходьби* – ходьба на полупальцях, руки в сторони; ходьба в полуприседе, руки за головою, кисті в «замку», лікті в сторони; схресний випад лівою (правою) з просуванням вперед, «однойменний» поворот з ногою, руки зігнуті вперед грудьми; ходьба в глибокому присіді, руки за головою, кисті в «замку», лікті в сторони; ходьба з нахилом вперед – на кожен крок вперед, нахили вперед до кожної ноги, руки вперед до низу [3].

Загальнорозвиваючі вправи впливають на організм в цілому, на окремі м'язові групи і суглоби, а також сприяють поліпшенню координації руху, орієнтування в просторі, позитивно впливають на серцево-судинну і дихальну функції організму. Важливе значення для правильного виконання загально-розвиваючих вправ має вихідне положення. Використовують різні вихідні положення: стоячи, сидячи, і т.д. Змінюючи вихідне положення, вчитель може ускладнити або полегшити рухову задачу для учнів.

У заключній частині заняття (для відновлення функцій організму):

1) для розвитку координації, рівноваги (переносити лави перпендикулярно «гімнастичній» стінці):

- ходьба по лавці, руки в сторони;
- ходьба «Цапелка», руки в сторони;
- ходьба правим боком уздовж лавки, руки в сторони;
- ходьба лівим боком уздовж лавки, руки в сторони;

Після кожного проходження по лавці або лінії, учень залазить на «гімнастичну» стінку стосується верхньої жердини і спускається вниз.

2) для розвитку гнучкості:

- І. П. лицем до лавки – стійка на лівій нозі, права нога пряма на лавці, руки в сторони, випад правою, руки в сторони, повернутися в початкове положення, нахил до правої ноги, руки вперед до низу, повернутися в початкове положення ;

- І. П. теж на ліву ногу;

- І. П. ноги нарізно на лавку, з нахилом вперед-вліво, з нахилом вперед-вправо, до кожної ноги, руки вперед до низу, повернутися в початкове положення;

- І. П. основна стійка на лавці, руки вниз, глибокий присід, взятися за лавку виконати упор стоячи (випрямити максимально коліна), глибокий присід, повернутися в І. П.

Все це сприяло формуванню у школярів тонких умінь і навичок в сприйнятті та оцінці часових, просторових й динамічних характеристик рухів. У той же час це, підвищувало у них інтерес до виконання завдань, що мало велике значення для формування культури рухів. Заняття проходили в ігровій

формі, для підвищення інтересу школярів до занять і для поліпшення емоційного стану учнів.

Для поліпшення результатів нами поступово додавалися різноманітні засоби традиційних і нетрадиційних видів гімнастики, що вимагало чіткого самоконтролю своїх дій по тимчасовим, просторовим і динамічним змінним.

Все це сприяло формуванню у школярів тонких умінь і навичок в сприйнятті і оцінці часових, просторових і динамічних характеристик рухів. У той же час це, підвищувало у них інтерес до виконання завдань, що мало велике значення для формування культури рухів. Заняття проходили в ігровій формі, для підвищення інтересу школярів до занять і для поліпшення емоційного стану учнів.

Таблиця 3

**Показники фізичних якостей у школярів молодших класів
n = 48 (після експерименту)**

Фізичні якості	Середня величина Е/Г	Середня величина К/Г	Стандартне відхилення		Стандартне помилка		р
			Е/Г	К/Г	Е/Г	К/Г	
Швидкісні	6,34	6,25	0,68	0,66	0,19	0,18	2,48>p
Швидкісно- силові	18,5	12,1	3,8	3,4	1,09	0,98	11,8>p
Координація	11,2	10,7	0,56	0,36	0,07	0,16	3,6>p
Гнучкість	8,3	5,6	2,0	1,7	0,5	0,4	4,5>p

Виходячи з даних дослідження педагогічного експерименту нами встановлено, що заняття гімнастикою сприяють розвитку всіх вище викладених якостей, і формою культури руху. Так показники швидкісних якостей покращилися з 0,63 до 2,48, що на 1,75 вище, ніж були до запропонованої програми і до експерименту.

За результатами тестування швидкісно-силові показники в експериментальній групі змінилися з 2,06 до 11,8 і ці результати набагато вище і краще, ніж у контрольній групі на 8,8. За даними показниками видно, що заняття з гімнастики позитивно впливають на швидкісно-силові якості дітей.

З показників фізичних якостей на координацію дітей в експериментальній групі, які не тільки змінилися, але і збільшилися з 2,01 до 3,6, а в контрольній групі показники практично не змінилися. Дані тестування показали, що в експериментальній групі вище результати на 0,9, ніж у контрольній групі.

Заняття з фізичної культури засобами гімнастики дає позитивний результат на розвиток гнучкості. В експериментальній групі результати тестування на гнучкість змінилися з 1,2 до 4,5, це краще ніж в контрольній групі на 1,6. Все це сприяє гармонійному розвитку дитини як особистості.

Результати роботи свідчать про ефективність включення засобів гімнастики в уроки фізичної культури, яку доцільно застосовувати для підвищення рівня фізичного здоров'я і рухової активності, а також

формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою і спортом у дітей молодшого шкільного віку.

Цей вік особливо сприятливий для оволодіння базовими компонентами культури рухів, освоєння великого арсеналу рухових координацій, техніки різноманітних фізичних вправ і має повний взаємозв'язок з розвитком фізичного виховання. При цьому треба мати на увазі, що ритмічний, силовий і просторовий образи рухів молодші школярі сприймають перш за все у відчуттях і узагальнених враженнях, і в меншій мірі – шляхом усвідомлення, продуманого освоєння технічних дій. Тому навчання цілісного вправі буде в цьому віці мати більший успіх, ніж розучування його по частинах.

Систематичне застосування спеціально спрямованих вправ гімнастики благотворно впливають на формування культури рухів молодших школярів на уроках фізичної культури.

Висновки.

1. Аналіз літературних джерел показав, що в молодшому шкільному віці закладаються основи фізичної культури людини, формуються інтереси, мотивації та потреби в систематичній фізичній активності. Оволодіння базовими компонентами культури рухів, освоєння великого арсеналу рухових координацій, техніки різноманітних фізичних вправ, все це важливо для дітей молодшого шкільного віку.

2. Педагогічне спостереження показало, що культура рухів, яка включає в себе вміння зберігати правильну поставу, рухово-координаційні якості, можна цілеспрямовано розвивати і вдосконалювати, використовуючи спеціальні засоби і методи гімнастики, з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей, характеру і «схильностей» займаються до того чи іншого виду спортивної діяльності. Ступінь культури руху тісно взаємопов'язана з фізичним розвитком молодших школярів і може бути оцінена за допомогою тестів рухових якостей.

3. Запропонована нами програма із застосуванням засобів гімнастичних вправ не змінює структуру проведення занять з фізкультури, а є хорошим доповненням для дітей молодшого шкільного віку. Діти можуть виконувати вправи підвищеної складності, які містять елементи новизни, комбінуючи рухові навички. Наприклад, поєднуючи ходьбу зі стрибками, біг з підскіками, виконуючи вправу на координацію за обмежений проміжок часу.

4. За допомогою математичної статистики і в результаті педагогічного експерименту доведено, що швидкісні якості поліпшені з 0,63 до 2,48; швидкісно-силові в експериментальній групі «виросли» з 2,06 до 11,8; координація не тільки змінилася, але і збільшилася з 2,01 до 3,6; а результати тестування на гнучкість покращилися з 1,2 до 4,5, що є, дуже хорошим показником.

Систематичне застосування спеціально спрямованих вправ гімнастики благотворно впливають на формування культури рухів молодших школярів на уроках фізичної культури.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. -296 с.
2. Гимнастика / [под ред. А. Т. Брыкина, В. М. Смолевского] – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 368 с.
3. Гімнастична термінологія: навчальний посібник / Ю. М. Салямін, І. А. Терещенко, С. П. Прокопюк, Т. М. Левчук – К. : Олімп. літ-ра, 2010. – 144 с.
4. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. літ-ра, 2011. – 224 с.
5. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності // ред. Моргешенко О. П. // состав: Ю. П. Марченко, І. А. Терещенко., Е. А. Добровольський. – Киев, 2003. – 140 с.
6. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательной координации / Л. Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2003. – С. 259.
7. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – Киев : Олимп. лит., 2009. – 528 с.
8. Потапчук А. А. Осанка и физическое развитие детей: программы диагностики и коррекции нарушений / А. А. Потапчук, М. Д. Дидур. – СПб. : Питер, 2001. – С. 5-82.
9. Сергієчко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієчко. – К. : Олімпійська література, 2000. – 438 с.
10. Ровний А. С. Фізіологія рухової активності: підручник / А. С. Ровний, В. А. Ровний, О. О. Ровна. – Харків, 2014. – 244 с.

Рецензент: д. мед. н., проф. Василюк В.М.